



7がつ こんだてひょう



令和6年度

流山市立市野谷小学校

日にち	おはよう	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	主に体を作る もとなる	主に体の調子を整える もとなる	主にエネルギーの もとなる		
1月		プルコギどん	わかめととうふのスープ まめかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ だいず にぼし	ねぎ にんじん たまねぎ にんにく キャベツ たら しいたけ	こめ さんおんとう ごまあぶら さつまいも きょうかまい でんぱん サラダあぶら	664	26.2 23.6 1.5
2火		はいがパン ブルーベリージャム	くろアヒージョふうに にんじんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー ちくわ	にんじん れんこん マッシュルーム ねぎ ブロッコリー にんにく パプリカ	はいがパン さつまいも サラダあぶら さんおんとう ブルーベリージャム オリーブゆ	637	24.4 23.9 2.5
3水		だいずと ツナのごはん	さばのみそに むらくもじる クレープ	ぎゅうにゅう だいず ツナ さば みそ かまぼこ とうふ たまご	にんじん しょうが ねぎ	こめ さんおんとう クレープ きょうかまい でんぱん	697	30.9 31.8 2.4
4木		ひやし きつねうどん	ちくわのカレーあげ とうがんのそばろに	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さばがし こんぶ ちくわ ぶたにく	にんじん ほししいたけ ごまつな ねぎ とうがん たまねぎ こんにゃく たけのこ	うどん さんおんとう だいずあぶら でんぱん すりごま こむぎこ	635	28.4 25.3 2.2
5金		たなばた ちらしずし	ほっけのいちやぼし そうめんじる ながれやまさんのえだまめ	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく あぶらあげ たまご のり とうふ ほっけ	にんじん ほししいたけ たけのこ かんぴょう きぬさや ごまつな えだまめ ねぎ	こめ そうめん さとう	605	37.0 21.1 2.7
8月		ごこくまいごはん カルちゃんづくだに	やさいのごまに とうにゅうのみそしる	ぎゅうにゅう かつおがし ちりめん とりにく なまあげ ぶたにく ベーコン とうにゅう こんぶ	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ	こめ さといも ごこくまいごはん さんおんとう すりごま サラダあぶら じゃがいも	620	28.8 20.9 2.0
9火		シナモントースト	チリコンカン とりつくねととうがんのスープ	ぎゅうにゅう だいず いんげんまめ ぶたにく つくね	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム とうがん もやし	しよくパン グラニューとう マーガリン サラダあぶら	675	30.0 27.7 2.4
10水		わかめごはん	カレーにくじゃが あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ みそ さばがし	たまねぎ いんげん キャベツ えのき ごまつな こんにゃく	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう	617	25.2 17.4 2.3
11木		スパゲティ ボロネーゼ	ブロッコリーサラダ バナナマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ しろはなまめ たまご	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	スパゲティ サラダあぶら さんおんとう ベーキングパウダー マッシュルーム オリーブゆ さとう こむぎこ チョコチップ	685	28.6 27.9 2.1
12金		ごはん	あじのうめしそカツ かんぴょうのごまずあえ さつまじる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ さばがし	かんぴょう うめ ごまつな にんじん ねぎ だいこん	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら きょうかまい すりごま だいずあぶら さつまいも	655	28.0 21.0 2.4
16火		コーンチャめし	とりのしおレモンからあげ こんにゃくサラダ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ さばがし	コーン にんにく しょうが レモン こんにゃく キャベツ にんじん ブロッコリー	こめ でんぱん さんおんとう すりごま こめこ だいずあぶら じゃがいも	611	27.8 22.5 2.3
17水		なつやさいの カレーライス	あまなつととうにゅうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ とうにゅうデザート	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト なす いんげん	こめ サラダあぶら だいずあぶら じゃがいも きょうかまい	636	18.0 20.7 1.6

※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

○給食費について

連続して5日以上欠席（休日を除く）がわかっており、且つ保護者からの申し出があった場合、申請の3日後（休日を除く）から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。

今月の 平均栄養価	644	27.7 23.6 2.2
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気を付けることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏の旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渴く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷やっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・稗登 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

身の回りの衛生に気をつけよう！

こんなことに 気をつけ ましょう



食事の前、調理の前にはせっけんをよく手を洗きましょう。



野菜や果物は流水でしっかり洗いましょう。カットした野菜や果物は冷蔵庫で保管しましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で野菜や果物など火を通さないものを切ってはけません。生肉などは一番後に切るか、できれば調理器具を分けて使うようにしましょう。



生のまま食べず、中までしっかり火を通してから食べるようにしましょう。調理をしたら、なるべく早く食べきましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。よく乾かして保管し、定期的に殺菌・消毒をしましょう。